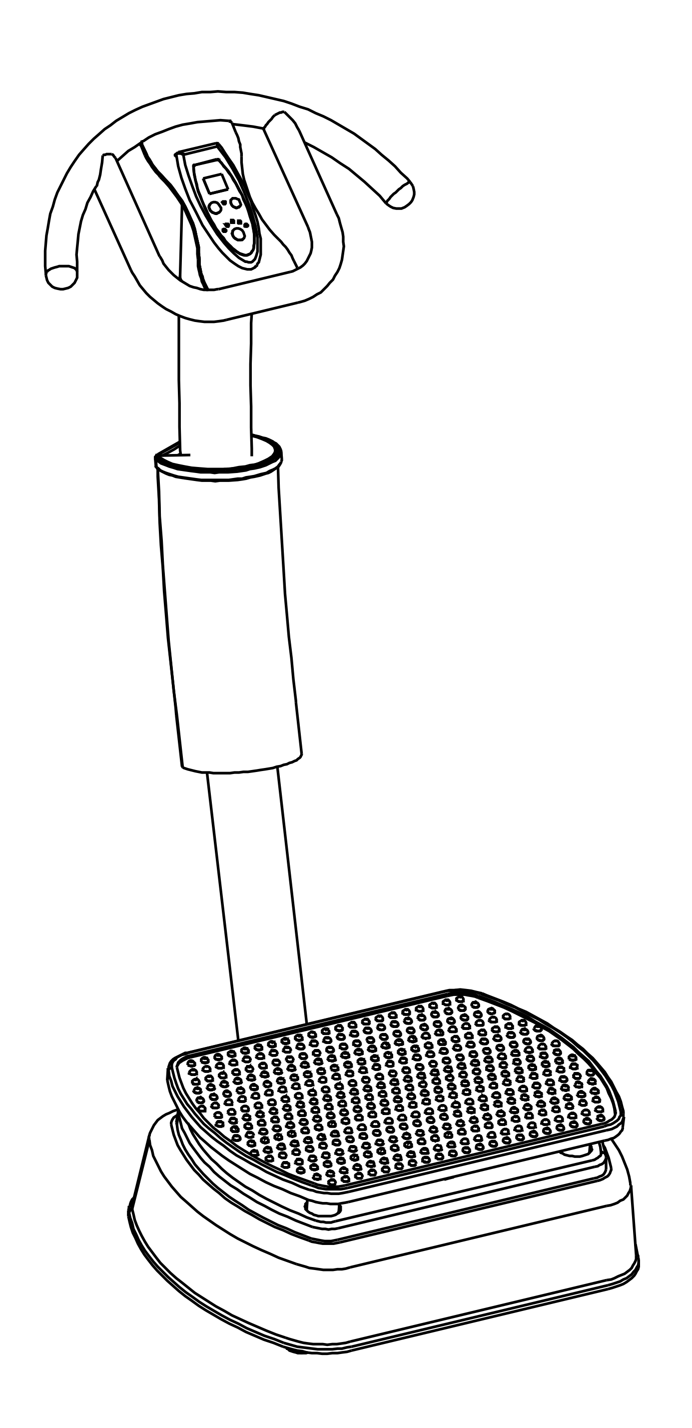
PP-8000 ENERGY BOARD

MANUEL D'UTILISATION



MISE EN GARDE

Lire les précautions d'emploi et les instructions avant toute utilisation. Conserver ce manuel pour des utilisations futures.

PRECAUTIONS IMPORTANTES

MISE EN GARDE / Afin d'éviter tout risque de brûlure, d'incendie, d'électrocution, ou de blessure à autrui, lire les précautions d'emploi avant toute utilisation de l'ENERGIE BOARD.

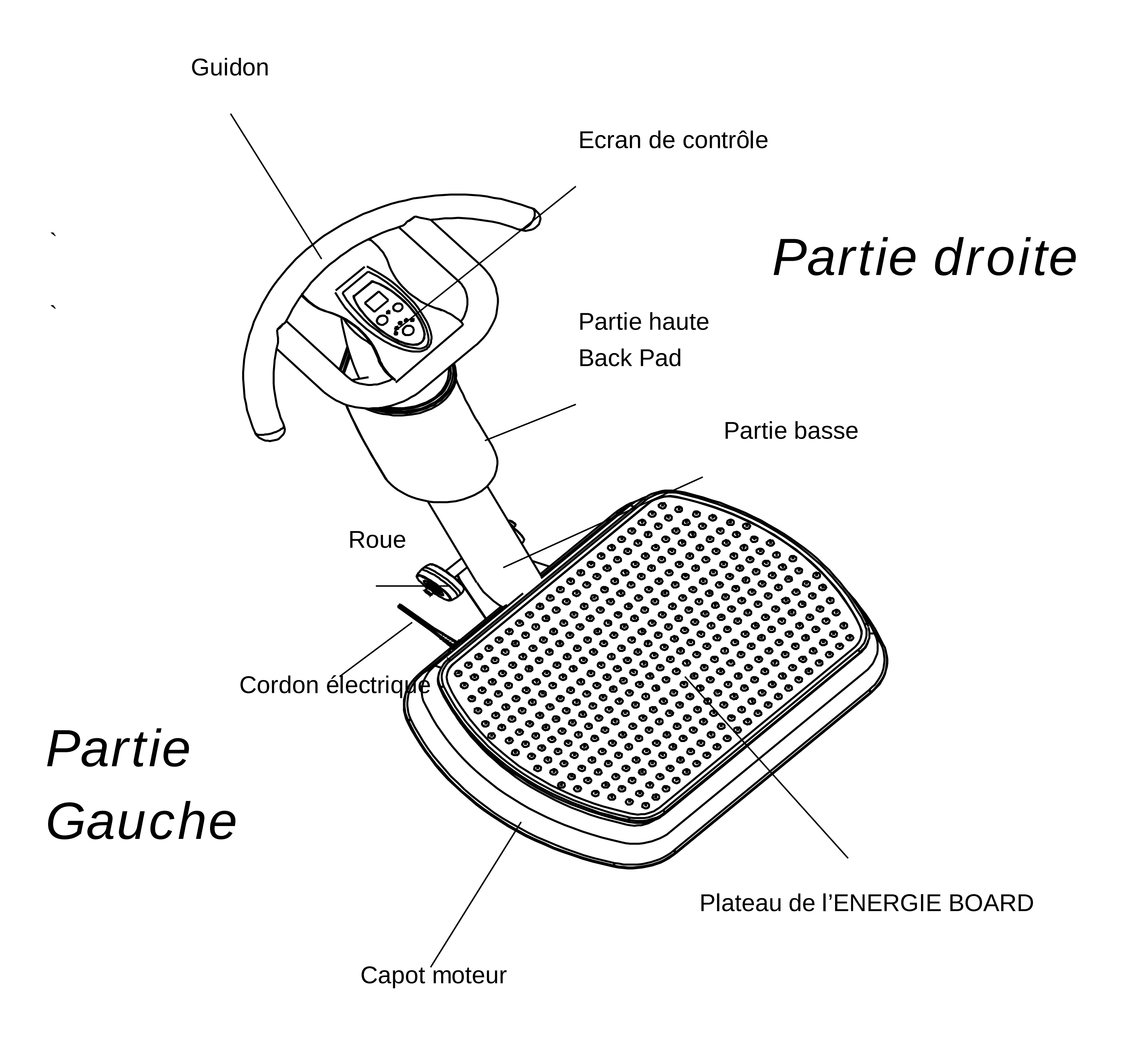
1. Il est de la responsabilité du possesseur d'assurer que tout utilisateur de l'ENERGY BOARD a été informé des mises en garde et des précautions d'emploi.
2. Utiliser l'ENERGY BOARD selon le descriptif dans ce manuel.
3. Placer l'ENERGY BOARD sur une surface plane,
   avec un espace vide de 2M derrière la machine.
   Ne pas placer l'ENERGY BOARD dans un endroit qui pourrait bloquer les arrivées d'air.
   Afin de protéger le sol de tout dommage, placer une natte sous l'appareil.
4. Placer l'ENERGY BOARD dans un endroit propre et sec. Ne pas le placer dans le garage ou dans un endroit humide.
5. Ne pas le placer dans un endroit où des aérosols sont utilisés et où de l'oxygène est administrée.
6. Garder hors de portée des enfants de moins de 12 ans et des animaux.
7. L'ENERGY BOARD ne doit pas être utilisé par des personnes de plus de 120Kg.
8. L' ENERGY BOARD ne peut être utilisé que par une personne à la fois.
9. Ne pas utiliser de rallonge électrique.
10. Garder le fil électrique hors de surfaces chaudes.
11. Ne laissez pas l'ENERGY BOARD sans attention lorsqu'il est en marche. Retirez toujours le câble électrique de la prise murale lorsqu'il n'est pas utilisé.
12. Ne pas relever, abaisser ou déplacer l'ENERGY BOARD avant qu'il ne soit assemblé correctement.
13. Inspecter et resserrer régulièrement chaque partie de l'ENERGY BOARD.
14. Ne jamais insérer un objet dans une ouverture.
15. DANGER: Toujours retirer la prise électrique après utilisation, avant de nettoyer l'ENERGY BOARD, et pour toute inspection de maintenance décrite dans ce manuel. Ne pas retirer le capot moteur sans instruction préalable du fabricant. Toute intervention non décrites dans ce manuel ne peut être faite que par une personne habilitée .
16. L'ENERGY BOARD est uniquement réservé à des utilisations domestiques. Il ne peut être loué ni utilisé dans des manifestations institutionnelles.

MISE EN GARDE : Avant utilisation ou de débuter tout exercice, veuillez consulter votre médecin. Ceci est particulièrement préconisé pour toute personne de plus de 35 ans et ayant des problèmes de santé. Veuillez lire les instructions avant utilisation.

GARDER AVEC PRECAUTION LES INSTRUCTIONS

AVANT DE COMMENCER

Merci d’avoir choisi le révolutionnaire *PP-8000* ENERGY BOARD. Le *PP-8000* vous offre un impressionnant éventail de sensations pour que vos exercices, à la maison, deviennent plus agréables et plus efficaces.
Pour en tirer le maximum d’avantages, veuillez lire attentivement ce manuel avant l’utilisation de l’ ENERGY BOARD. Si vous avez des questions supplémentaires, veuillez appeler le Service clientèle, veuillez vous munir du numéro du modèle ainsi que du numéro de série. Le numéro du modèle de l’ENERGY BOARD est *PP-8000*. Le numéro de série est lisible sur un auto-collant que vous trouverez sur l’ENERGY BOARD.
Avant de continuer la lecture, veuillez vous familiariser avec les schémas ci-dessous.



ASSEMBLABLAGE

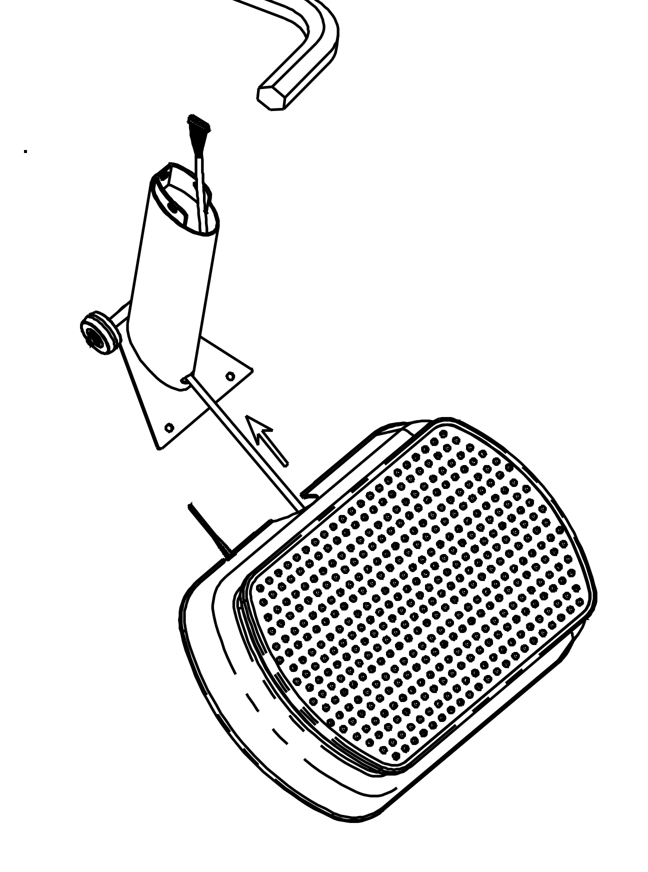
Pour l'assemblage, nous vous recommandons d'être à deux personnes. Déposer le plateau dans un endroit propre et déballer tout le matériel. Ne pas jeter le conditionnement avant que l'assemblage ne soit terminé. Il ne doit rester aucune pièce disponible lorsque l'assemblage est terminé.

M6 Rondelle	3 pcs
M6 x 10mm Vis	3 pcs
M8 x 15mm Vis	5 pcs
5mm Clé Allen et tournevis	1 pcs

Déballer l'*ENERGY BOARD* à l'endroit où vous désirez l'installer. .

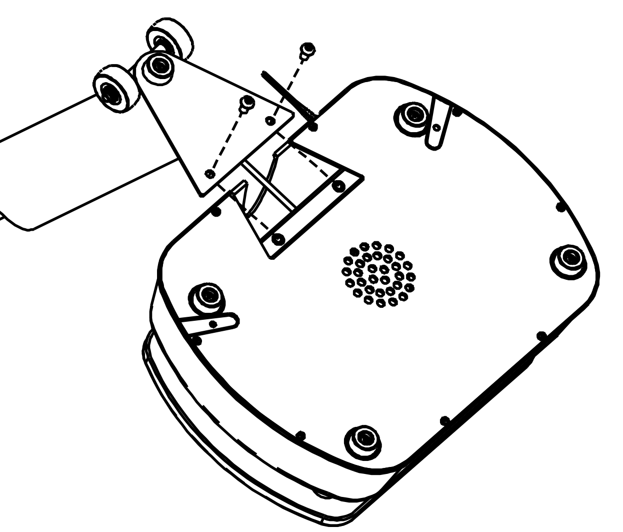
Placer votre *ENERGY BOARD* sur une surface plane.

Il est recommandé de mettre une protection au sol.

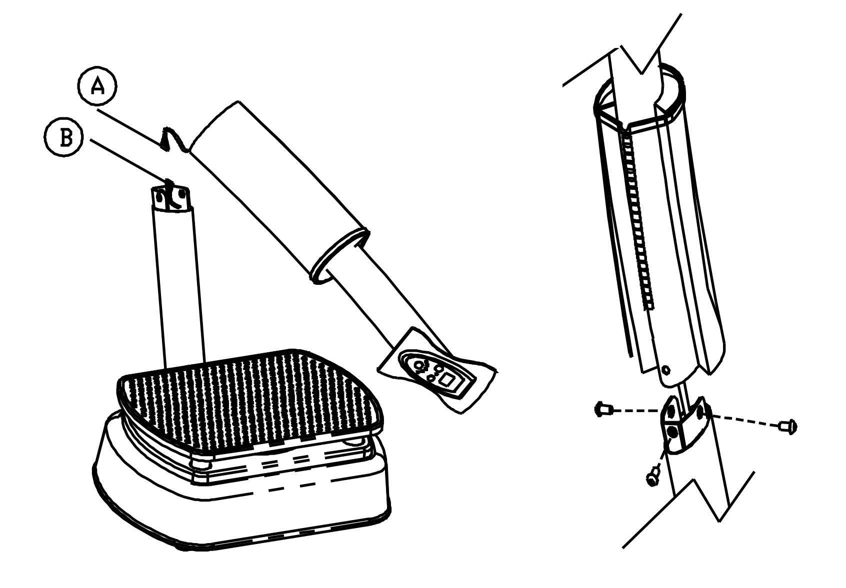


ETAPE1 Retirer le câble du capot moteur,
Passer le dans la partie basse.

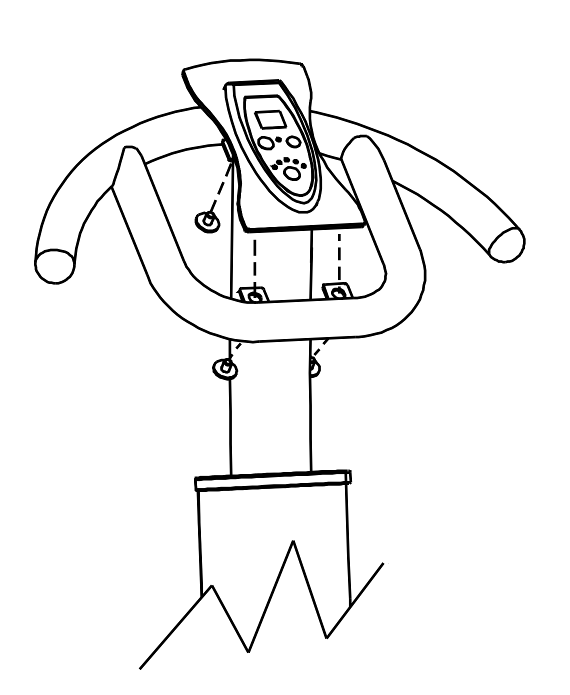
ETAPE 2 Visser la partie basse au capot moteur.
Utiliser 2 vis M8x15mm et visser avec la clé Allen.



ETAPE 3 Connecter le câble (A et B)
dans la partie basse.
Visser la partie haute avec 3 vis
M8x15mm en utilisant la clé Allen.



ETAPE 4 Fixer le guidon à la partie supérieure.
Aligner le guidon par rapport aux ouvertures dans la partie haute, fixer la partie haute avec
3 vis M6 x 10mm et rondelles M6 en utilisant le tournevis.



Vérifier que toutes les vis sont fortement serrées avant l'utilisation de l'Energy Board.
Afin de protéger le sol, veuillez placer une matte sous l'appareil.

Mode d'emploi

Vous avez fait le premier pas pour fitness sain avec l'achat de cet appareil. Grâce à cet appareil, vous pouvez travailler vos muscles chez vous à chaque fois que vous le désirez.
L'exercice est bon pour la santé de plus l'entraînement est bon pour votre endurance.

Objectif de l'entraînement :

Développement des muscles

Bien-être général

Endurance

Les résultats positifs des exercices sont dépendants des points suivants .

Entraînement régulier

Bonne hygiène alimentaire

Suivi des progrès

Qui peut l'utiliser?

En général toute personne en bonne santé peut pratiquer des exercices.

Capacité:

Le corps, en particulier le cœur et la circulation, ont besoin d'un temps d'adaptation à cette nouvelle pratique.
Pour ces raisons, il est conseillé de commencer l'entraînement avec douceur et de faire des pauses pendant et après l'effort.
Ne pratiquer pas un niveau d'entraînement où vous atteignez vos limites.
Débuter un exercice dans un rythme dans lequel vous vous sentez bien. Au fil des exercices, vous pouvez développer ou ajuster à un niveau supérieur.

Important:

Commencer votre exercice avec douceur et augmenter l'intensité des efforts graduellement. Vous avez tout le temps qu'il faut du fait que ces exercices sont faits chez soi. Vous devez pratiquer quelques échauffements avant de vous entraîner avec l'appareil. Commencez et finissez votre entraînement avec une faible dépense d'énergie. Après l'entraînement, il serait préférable de pratiquer du stretching.

Conseils pour un entraînement sain et positif:

· Ayez toujours à l'esprit que l'entraînement avec votre appareil peut être profitable pour votre santé si vous suivez quelques règles importantes. Ce ne sera aucunement profitable si vous pratiquez des exercices dans un délai très court, mais sur du long terme et régulière.
· Portez des vêtements confortables , nous conseillons un jogging.
· Ne jamais pratiquer si vous venez de quitter la table. Ne consommez rien de solide avant et 1 heure après l'entraînement.
· Ne pas pratiquer si vous vous sentez fatigué ou éreinté.
· Rappelez-vous que votre corps a besoin de suffisamment de liquide lorsque vous pratiquez.
Vous devriez suivre ces conseils.

Entraînement:

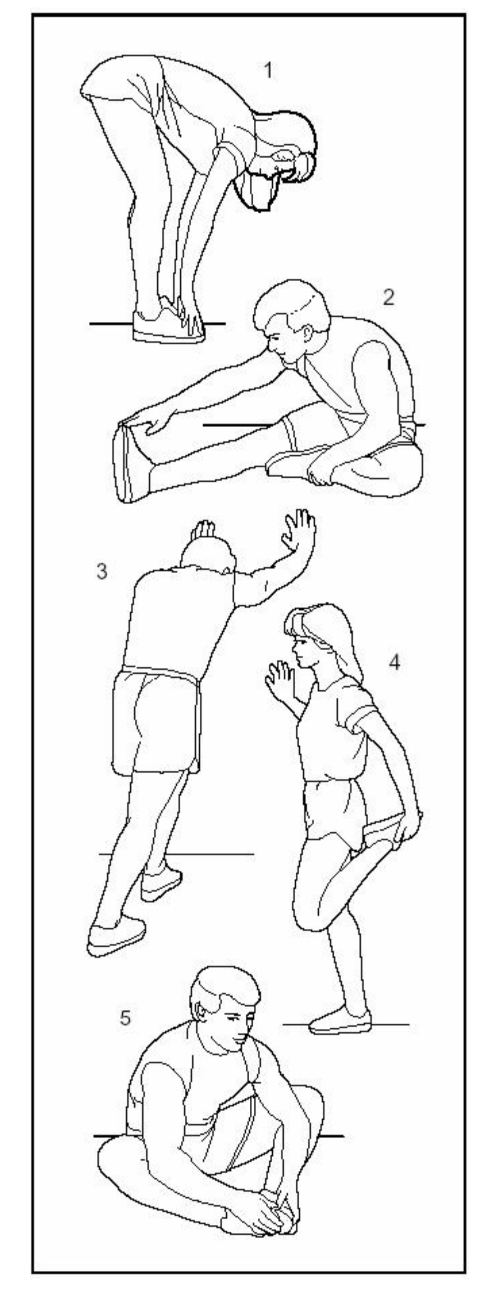
S'échauffer est en général conseillé pour toute activité sportive. Tous les composants physiques et psychiques seront stimulés et développés ; ce qui évite les risques ou permet de réduire les risques de blessure. Les exercices suivants vous permettront d'échauffer les différents muscles.

Courrez 5 à 10 minutes sur place ou dans la pièce . Vous pouvez également sauter sur place pendant cet exercice.

Stretching:

Les exercices suivants sont faciles mais appropriés pour éveiller votre corps, stimuler votre circulation et assouplir vos chevilles.

Veuillez répéter ces exercices plusieurs fois avant de commencer votre entraînement..



Exercices de stretch suggérés

La conduite correcte d'exercices de stretching est présentée sur la droite. Bougez doucement, ne vous précipitez pas.

1. Toucher des orteils

Debout, les genoux légèrement pliés, courbez-vous en avant. Détendez votre dos et vos épaules lorsque que vous touchez vos orteils. Comptez jusqu'à 15 puis relaxez-vous. Répétez cet exercice 3 fois.

2. Etirement du tendon

Assis avec une jambe allongée. Ramenez le pied opposé devant vous et gardez le à l'intérieur de la cuisse de la jambe allongée. Touchez vos orteils aussi loin que vous pouvez et comptez jusqu'à 15 puis relaxez-vous. Répétez cet exercice 3 fois pour chaque jambe.

Echauffement des tendons, bas du dos.

3. Mollet/Talon d'Achilles Stretch

Avec une jambe devant l'autre, penchez en avant, les 2 mains sur le mur. Gardez votre dos droit et votre talon bien collé au sol. Pliez votre première jambe, penchez-vous en avant et ramenez vos hanches vers le mur. Comptez jusqu'à 15 puis relâchez-vous.

Répétez cet exercice 3 fois sur chaque jambe. Afin d'échauffer encore mieux vos tendons d'Achilles, vous pouvez plier votre 2ème jambe.. Etirements :

Tendon d'Achilles et mollets

4. Etirement Quadriceps

Une main sur le mur , saisissez et maintenez le dessus du pied derrière vous avec la seconde main. Ramenez le talon aussi loin que possible vers le fessier. Comptez jusqu'à 15 puis relâchez. Répétez cet exercice 3 fois.

Etirements: Quadriceps et muscles du bassin

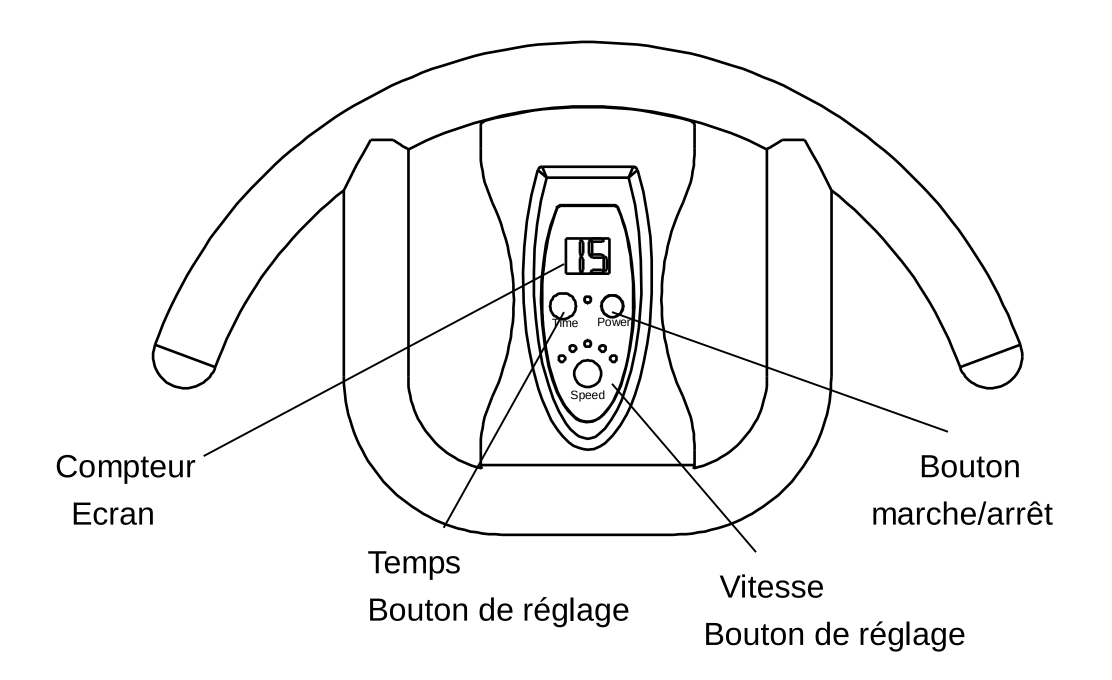
5. Etirement des cuisses

Assis, les 2 plantes de pied réunis et vos genoux vers l'extérieur.

Tirez vos pieds vers vous aussi prés que vous le pouvez. Comptez jusqu'à 15 puis relâchez. Répétez cet exercice 3 fois.

Etirements:

Quadriceps et muscles du bassin.



Faire attention que personne ne trébuche sur les câbles.

Garder l'"Energy Board" hors de portée des enfants.

Mise en marche:

1. Connectez sur la prise murale 230V.
2. Mettez le bouton sur on. Le LED s'allume.
3. Vous avez maintenant différentes possibilités de réglage.

PP-8000 PARTS LIST					
PART NO.	Description	Qty	PART NO.	Description	Qty
1	Socle	1	17	Connecteur partie haute	1
2	Partie basse	1	18	M8x70mm long vis	4
3	Partie haute	1	19	M8 x15mm long vis	5
4	Guidon	1	20	M6 rondelle	3
5	Plateau métal	1	21	M6 x 10mm vis	3
6	Couvercle moteur	1	22	M8 x 15mm vis	4
7	Cache	2	23	M8 x 30mm vis	4
8	Tapis caoutchouc	1	24	M5 x 10mm vis	9
9	Roue	2	25	M4 x 10mm vis	8
10	Pieds	5	26	Panneau	1
11	Isolants	4	27	Capuchon métal	2
12	Mousse	1	28	Panneau commandes	1
13	Protection en mousse	1	29	Câble électrique	1
14	Moteur	1	30	Panneau	1
15	Contrôlleur	1	31	Manuel	1
16	Connecteur partie basse	1			

SHEMA Modèle No. PP-8000

